



NIEUWSBRIEF NR 2

## **Inleiding**

Dit is de 2<sup>e</sup> editie van de nieuwsbrief voor TeamVroem. In deze nieuwsbrief een verslag van Marek over de trail Olne Spa Olne en een verslag van de marathon Nice – Cannes. Verder informatie over de verkenningsloop voor de Midwintermarathon, over de workshop Chi Running en natuurlijk de marathon van Frankfurt. Tot slot wat uitleg over de stride en heuvelsprints. I

## **Wedstrijden van de afgelopen periode**

De afgelopen periode zijn diverse wedstrijden gelopen. Over het algemeen zijn ze voorspoedig verlopen. Een hoogtepunt in de Nederlandse loopagenda is ingeruimd voor de Zevenheuvelenloop. Een behoorlijk aantal lopers van TeamVroem heeft daar mee gelopen. De omstandigheden waren nagenoeg perfect. Weinig wind, fris en droog. Veel lopers hebben daar een nieuw PR gelopen. Michael Broadley heeft in Zwitserland deelgenomen aan enkele zware trails en daar mooie resultaten geboekt.

## **Nice-Cannes door Henny Verheugen**

Op 10 november 2013 hebben Michael Broadley en ik deelgenomen aan de marathon van Nice naar Cannes. Na de wat minder prettige ervaring van Michael in Geneve hadden we het besluit genomen om een marathon “naked” te lopen. Dat wil zeggen zonder elektronische hulpmiddelen als GPS, HRM en footpod's. Gewoon lopen op gevoel en rustig aan. De keuze was gevallen op de marathon van Nice naar Cannes. Een marathon over een relatief vlak parcours aan het einde van het seizoen.

Het is een point to point marathon die grotendeels langs de kust loopt. Het parcours gaat langs een aantal mooie plekken (zoals door het dorp Antibes), maar heeft ook hele saaie en zelfs lelijke stukken.

Het is geen parcours dat erg snel is, doordat er een aantal venijnige bulten in het 2e deel zitten die de cadans behoorlijk verstoren en kunnen leiden tot verzuring van de benen.

Wij hadden het ongeluk dat we ongeveer 40km lang frontaal wind tegen hadden met windkracht 4-5 en vlogen tot kracht 8. Niet echt ideaal, maar je kan die wind natuurlijk ook in de rug hebben.

De temperatuur was prima met 's morgens om 8uur (starttijd) ongeveer 10 graden en bij de finish om 11.30uur 17 graden.

De start is op de boulevard in Nice en die is goed geregeld met een aantal startvakken op tijd. De finish is op de boulevard in Cannes. Je spullen worden door een transportbedrijf vervoerd naar Cannes en dat gaat feilloos. Er rijden treinen tussen Nice en Cannes waar je gratis gebruik van kunt maken. Tegen meerprijs rijden er ook bussen, maar die schijnen er veel langer over te doen.

De verzorging onderweg is goed geregeld. Om de 5k staat een verzorgingspost en een klok. De afstanden kloppen voor een marathon behoorlijk goed. Mijn loopmaatje en ik hadden allebei maar 100m meer dan de M afstand geregistreerd.

Langs het parcours staat op diverse plaatsen publiek en die zijn enthousiast in hun aanmoedigingen (Courage, courage, bravo, bravo).

Er was een kleine expo met wat spul van de sponsors. Niet veel bijzonders. Bij het pakket met het nummer zaten geen veiligheidsspelden. Dat is iets minder als je daar niet op gerekend had. In het pakket ook een shirt van Adidas. Bij de finish nog een rugzak, grote medaille en een uitgebreid buffet met eten en drinken.

Wij hebben daar erg lekker gelopen. We hadden initieel als doel om 3h22' te lopen, maar vanwege de wind hadden we die ambitie al laten waaien. We vertrokken op een tijd van 3h35' en zouden letten op de hartfrequentie. We zijn voorzichtig gestart, maar merkten dat het iets te langzaam ging.

We zijn al snel gaan versnellen ten opzichte van het schema en kwamen door op de HM op 1h44'. We hebben toen nog een tandje bijgezet en de 2e HM gelopen in 1h42'. Vanaf 15km zijn we niet meer ingehaald en hebben we zelf honderden mensen ingehaald. De mensen die gelijk met ons over de finish kwamen liepen op 30km nog tussen de 8' en 12' voor ons. Vooral de negatieve split en het inhalen van zoveel mensen was heerlijk.

Voor Michael was het een "wandeling door het park", voor mij was het behoorlijk werken. Super dat Michael op diverse plaatsen de windvanger speelde. Tijdens die marathon heb ik weer duidelijk ervaren dat het zeer prettig is om samen met iemand te lopen. Je hebt steun en aanspraak aan elkaar. Plus het haalt de zenuwen bij de start een beetje weg.

Hieronder een paar actiefoto's van Michael en mijzelf:

Bij 15km pal tegen de wind in en de start van de inhaalrace.



Bij 32km. Verder met de inhaalrace en het punt waarop we nog sneller gingen.



Hier vlak voor de finish. Zelfs nog een klein zweefmomentje en zwaaien naar de camera.



### **Olne-Spa-Olne door Marek Vis**

'33 gehad' Whatsapp ik naar huis. Het is 11:20 uur en ik ren al 3:15 uur. Geen idee of mijn vrouw al wakker is aangezien die gister een feestje had. Mijn dag begon om 6:00 uur toen de wekkers gingen. Maarten en ik zijn zaterdag afgereisd naar Olne om fris en fruitig op zondag om 8:00 uur aan de start te staan van de klassieke trail Olne-Spa-Olne (OSO) in België. Op zaterdag ontmoeten we meerdere facebook bekenden en andere inspirerende lopers en weten we bij het diner 3 speciale Leffe's weg te werken, net eentje te veel eigenlijk. Hoe dan ook, 6:00 uur gaan die verrekte wekkers en begint de racedag. Tassen staan al uren te wachten, bidons zijn gevuld, kleding was reeds ernstig bediscussieerd, alleen nog ontbijten en naar de start rijden. Het wachten op het startsein ging prima door de nodige bekenden en redelijk ontspannen begint de race een minuut of 8 te laat, maar dat deert niet. Nooit heb ik verder dan 57km gerend en vandaag worden het er 69. Toch? Mijn fouten tijdens eerdere trails heb ik overdacht en deze keer ga ik het goed aanpakken. Niet te hard starten, je moet immers een uur of zeven. Goed drinken en vooral goed eten!

Maarten en ik lopen lekker, ergens vooraan zodat we niet uit ons tempo worden gehaald door medetrailers. Verwachting is dat we bij de eerste 50 zullen eindigen en het veld bestaat uit 500 lopers. Het gaat prima en we leggen de eerste 21km binnen 2 uur af. Das eigenlijk toch best rap op een parcours van 69km met klimmen en afdalen. Ik merk dan ook dat ik lekkerder loop als ik iets vertraag en verlies Maarten langzaam uit het oog. Tot zo ver de gezamenlijke OSO. Mijn eigen wedstrijd is begonnen. Ik zit op een derde en hoe voel ik met eigenlijk? Best goed! Beentjes oké, ademhaling oké, niet te warm of te koud, ff eten, ff drinken, rugzak weer goed en doorgaan. Weer ff eten en drinken en tijd voor een appje, '33 gehad'. Ik sta bij de tweede verzorgingspost gooi nog twee bekertjes sportdrink naar achter en ren weer verder. Ben al bijna op de helft en voel me fysiek en mentaal nog sterk. De omgeving is mooi en variërend van kleur door de herfst. De paden wisselen van single tracks tot boswegen en stukken asfalt met hier en daar een dorpje. Zo nu en dan kom ik wandelaars tegen die vriendelijk en motiverend 'Courage' roepen, waarop ik reageer in vloeiend Frans 'merci'. Ik loop de hele race niet echt alleen. Voor en achter me zie ik geregeld andere trailers. Het valt me op dat ik maar weinig trailers inhaal, blijkbaar is iedereen goed getraind en weet iedereen ook goed met zijn krachten om te gaan. Gelukkig lukt mij het ook deze keer en ik blijf maar rennen. Zelfs na 44km ren ik nog steeds omhoog en omlaag en de beentjes voelen goed! In gedachten over het gevoel in mijn benen zie ik een medetrailer wandelen en ik neem me voor te vragen hoe het gaat. Een uur geleden werd mij dat ook gevraagd en ik kon dat wel waarderen. Wederom in fantastisch Frans zeg ik tegen de man 'ça va?' Waarop de man in vloeiend Frans een

heel verhaal begint af te steken. Oeps. 'English' vraag ik. 'No, cést ça va' zegt ie. Ik maak dat ik wegkom en voel me stom. Had ik nog door moeten vragen in gebrekkig Frans? Niet veel verder krijg ik de kans om het goed te maken als ik al wandelend wat eet en de Belg naast me komt lopen. Hij geeft aan dat ie het koud heeft en gaat stoppen. Waar dan, stoppen?? Ik weet echt zo onwijs niet waar ik ben. Ik begrijp dat ergens verderop een auto staat ofzo en wens hem succes, ik ga verder en moet nog 25km. We gaan weer omhoog en omlaag, door de modder, het gras, over bladeren en glibberige stenen, niets houdt mij vandaag tegen ik heb al bijna 55km gelopen en still going strong! En dan een steek! Niet in mijn zij, maar in mijn knie! Fack that, gaat alles goed, raak ik geblesseerd zonder aankondiging? Ik strompel een beetje door en maak nog enigszins hardloopbewegingen. Nog 14km te gaan, dat wordt horror als die pijn blijft. Na een minuut of twee ebt de pijn weg, mijn geluk kan niet op! Ik scan alles nog eens, geen pijn meer in de knie, bovenbenen begin ik te voelen, ademhaling gaat goed, rugzak goed. Ik merk dat het tempo weer een stukje omlaag gaat, maar dat ik nog steeds kan blijven rennen, omhoog en omlaag. Grap is dat ik omhoog mensen inhaal en naar beneden word ingehaald, heb simpelweg de kracht niet meer om snelheid te maken naar beneden. Gestaag zie ik de kilometers voorbij gaan en de teller gaat de 60 voorbij, wauw! Das van Amsterdam centrum naar Den-Haag centrum, cool! Op 63km loop ik de 4de verzorgingspost voorbij, ik hoef niks meer te eten of drinken, ben er immers bijna. Het rekenwerk is ook al een uurtje aan de gang, ik finish binnen de acht uur en ben voor het donker binnen, het gaat lukken!! Mijn horloge piept, 65km gehad. Ik loop door de modder tussen de weilanden, maar waar ligt Olne? Recht voor me, over de heuvel naar beneden en weer naar boven? Ik denk van wel. Maar dan op 66km lijkt ik iets te horen wat op een omroeper kan duiden, het is geen illusie, ik hoor het echt. Een paar honderd meter verder zie ik ook daadwerkelijk de finish aan mijn rechterhand liggen. Maar ik moet nog 2km verder?! Zou ik dan nog met een sadistische lus naar de finish worden geleid? Gelukkig niet, ik loop Olne in, bocht naar rechts, bochtje naar links en daar is de finish! Ik heb het gehaald, ik ben binnen!! 7 uren en 15 minuten had ik nodig voor 67, 68 of 69km. De meningen zijn verdeeld over de afstand. Drie vrouwen waren mij voor, waaronder Mildred Haans die als eerste vrouw finishte in 6:43. Ik kan in ieder geval zeggen dat ik rond km 20 een stukje met haar ben opgelopen. Mijn maatje Maarten Schön bleek gestaag te zijn doorgehobbeld en is gefinisht in 6:30 als 9de! Wat een topprestatie! Zelf eindigde ik als 45ste in de overall ranking van deze editie met 404 finishers.

### **Tips voor het trailen**

Het lopen van lange trails is een bijzondere discipline. Net zo goed als het lopen van een snelle 5km een bijzondere discipline is. Door Marek zijn een paar tips uit de praktijk van de ultra trail op papier gezet. Het verschil bij het lopen van ultra's is dat het echt vervelend wordt als je je niet aan de regels van het spel houdt en dan kunnen de laatste 10 km ineens 2 of 3 uur gaan duren. Een groot aantal van de tips gaat ook voor het lopen van een marathon. De marathon wordt niet echt tot het domein van de ultra's gerekend, maar veel is ook daar van toepassing.

- 1) probeer een week of 3 voor de wedstrijd het aantal uren dat je verwacht te lopen op je benen te staan binnen 48 uur. Tempo is niet relevant. Dat kan worden gedaan door een dubbeldekker te lopen op 2 opeenvolgende dagen een lange afstand of door de combinatie van een lange en een kortere duurloop
- 2) tijdens trainingen eten, drinken en kleding uit proberen
- 3) drink een biertje de avond ervoor, kan je tenminste slapen
- 4) train waar je gaat lopen of simuleer dat. Dus heb je een trail met veel hoogtemeters (stijgen en dalen) ga dan een weekend naar de bergen om het stijgen en dalen te trainen. De pasfrequentie, de snelheid, het herstellen, de techniek bij het dalen, met of zonder stokken, schoenen, etc. Dat kun je daar het beste doen. Loop je een duin-, strand- of Salland/Veluwetrail zoek dan een strandachtige omgeving op. Dat kan natuurlijk op het strand of ergens bij een zandverstuiving, zoals de Loonse & Drunense duinen.

### De wedstrijd

- 1) stel je in op het aantal te lopen uren en bepaal wat realistisch is aan de hand van uitslagen van voorgaande jaren. Hou rekening met een uurtje extra.
- 2) probeer de wedstrijd in te delen in onderdelen. Ik heb OSO ingedeeld in 10x7km
- 3) prent in je hoofd dat opgeven geen optie is, pijn is onvermijdbaar, niet blijvend. Als je uitstapt blijft dat wel! Maar scan je lichaam bij pijn regelmatig zodat je bij een blessure niet doorloopt! Blessure is de enige rechtvaardiging voor DNF!
- 4) kledingkeuze: overleg met alles en iedereen die ook deelneemt.
- 5) start niet te snel want dat breekt je op aan het eind, of al halverwege en dan is het nog heel ver.
- 6) loop je eigen race en laat je niet verleiden mee te lopen met anderen
- 7) goed eten en drinken. probeer 80gr koolhydraten per uur binnen te krijgen.
- 8) eet als je omhoog gaat, wandelend. Omlaag is zonde
- 9) geniet ervan

### Komende wedstrijden

Er bestaat een bijzonder dynamische agenda waarin allerlei wedstrijden opgenomen zijn. Ik ligt er hier een paar uit.

### Spijkenisse

Op 15 december staat de marathon van Spijkenisse op de agenda. Een wintermarathon voor de lopers die het beste presteren bij een lage temperatuur. Een kleinschalige marathon waarbij het mogelijk is om begeleiding te krijgen van een fietser. Volgens plan gaan Marc de Boer en René Schoen daar een gooi doen naar een tijd van onder de 3 uur. Zij zullen worden gehaald door Gerben Zomer en René de Lange. Daarnaast zullen mijn Milan Verheugen en ikzelf meefietsen en zorgen voor de catering. Dus we hebben een mobiel windscherm en voldoende persoonlijke begeleiding om er iets moois van te maken. Initieel zouden ook René van der Meer en Marek Vis daar mee lopen, maar zij hebben aangegeven andere doelen te willen stellen.

### Florijnwinterloop, Vondelparkloop en Egmond

In de maand januari staan een paar wedstrijden op de agenda die al een goede reputatie hebben opgebouwd. Speciaal wil ik hier noemen de Florijnwinterloop op 4 januari in Woudenberg (diverse afstanden maar vooral een mooie 10EM), de Vondelparkloop op 18 en 19 januari in Amsterdam (maximaal 3 ronden in totaal 10km) en de HM van Egmond op 12 januari in Egmond aan Zee.

### Midwintermarathon

De Midwintermarathon is op 2 februari. Daar kan worden gelopen de minimarathon van ruim 18km, de Asselronde van 27,5km of de volledige marathon. Na de zware marathon in Etten Leur is Eric vast van plannen om zijn PR te verbeteren. Ondanks het zware parcours en het dunne veld na 27,5k hebben we er vertrouwen dat het lukt. Thuisvoordeel.

Jeroen Vink zou ook starten op de marathon, maar heeft momenteel een vervelende blessure waardoor hij nauwelijks kan trainen.

Ter voorbereiding op de Asselronde wordt een gezamenlijke trainingsloop/parcoursverkenning gehouden. Die trainingsloop is op 12 januari 2014 om 9.30u. Gestart wordt vanaf de hoek Loolaan en Langeweg in Apeldoorn. Op die hoek zit ook Hotel het Loo.

Gelopen wordt dan zoveel mogelijk over het parcours van de Asselronde in een tempo van 5'20"/km. Eventueel kunnen we ook de groep in twee delen splitsen (een sneller en langzamer tempo).

Na afloop bestaat de mogelijkheid om bij Eric Timmer (10km vanaf de start) nog wat te eten en drinken.

⇒ Indien je mee wilt lopen, laat het dan weten door middel van een mail of DM. Dan weten we wat we qua catering moeten regelen en wie we kunnen verwachten.

### **Chi running**

Door Marc de Boer wordt al een aantal jaar gelopen volgens de chi running manier. Een loopstijl die zich kenmerkt door ontspanning. Voor veel lopers start een loopleven zonder blessures en ongemakken vanaf het moment dat de chi running loopstijl eigen gemaakt is. Marc wil een clinic verzorgen op 19 januari 2014 om aan geïnteresseerden uit te leggen en voor te doen hoe chi running werkt. Daarnaast gaan we met elkaar oefenen.

De clinic zal zijn op 19 januari 2014 om 14.00 uur in Arnhem. De exacte locatie wordt nog bekend gemaakt. De workshop zal de hele middag duren.

### **Frankfurt**

Er is al een groep van bijna 20 lopers die zich hebben gemeld om de marathon van Frankfurt te gaan lopen. Het idee van Frankfurt is ontstaan als alternatief voor Amsterdam en Berlijn in het najaar. De Marathon van Frankfurt is op zondagochtend 26 oktober 2014. Het is een grote stadsmarathon over een nagenoeg vlak parcours. Er is veel publiek en muziek langs de weg. De finish is in een grote hal waarin een tapijt is gelegd voor de lopers.

De idee is om vrijdagmiddag per auto naar Frankfurt te reizen. Het reizen met de auto heeft meer flexibiliteit en is per persoon aanmerkelijk goedkoper (zeker als we met 3 of 4 personen per auto reizen). Er zijn diverse lopers met een lease auto waardoor de kosten mogelijk nog iets kunnen worden verlaagd. Bij het reizen per auto is het nodig om een vignet te hebben om de stad in te mogen.

Door Janine Brussee is onderzoek gedaan naar hotels en zij heeft twee hotels gevonden waarbij het mogelijk is om te reserveren, zonder aanbetaling en waarvoor het mogelijk is om kosteloos te annuleren. Het zijn eenvoudige hotels in een grote zakelijke stad. De prijzen zijn nog enigszins redelijk.

Zij heeft een optie op hotel Continental (niet verwarren met Intercontinental) op ongeveer 800m vanaf de start en finish. Meer informatie via <http://www.hotelcontifrankfurt.de/en/> Daarnaast heeft zij een optie op hotel Mainhaus Stadthotel. Dat hotel zit op ongeveer 2km vanaf start en finish. <http://mainhaus-frankfurt.de/>

De prijzen van beide hotels zijn ongeveer gelijk. Er bestaat een lichte voorkeur voor het Mainhaus Stadthotel vanwege de iets rustiger ligging. Er zijn opties op een- en twee persoonskamers.

Het voorstel is om de kosten per persoon om te slaan zodat er geen verschillen zijn.

Willen jullie per aangeven wie er mee gaan, of je een kamer wilt delen en of je alleen komt (of eventueel partner of supporter meeneemt)?

Als er meer mensen zijn waarvan je weet dat ze mee zouden willen lopen in Frankfurt, geef dat dan gerust door. Dan nemen we die personen in de toekomst mee in de communicatie.

Enkele lopers hebben zich al ingeschreven op de site. Momenteel bedragen de kosten Euro 55,- en die lopen op naarmate de datum van de marathon dichterbij komt tot Euro 95,-. Indien er problemen zijn met inschrijven, laat dat dan weten zodat we een oplossing kunnen zoeken.

### **Strides, hill sprints en andere snelheidstrainingen**

Bij hardlooptrainingen worden telkens een aantal aspecten getraind. Het gaat daarbij om snelheid, opname van zuurstof (VO<sub>2</sub>max), anaerobe drempel, duurvermogen, kracht, techniek, etc. Bij het trainen op snelheid worden korte stukken heel snel, maar ontspannen gelopen. Doel is om de looeconomie en pasfrequentie te trainen. Het is niet de bedoeling om de hartfrequentie langdurig naar een hoog niveau te stuwen. Naast de hiervoor genoemde aspecten hebben deze trainingen veel nut bij de eindsprint en bij wedstrijden over een korte afstand.

Trainingen op snelheid zijn:

- Intervallen tot een afstand van 200m. Deze worden zeer snel gelopen. Ga uit van je PR tijd op de 10km, maar dan in seconden. Bijvoorbeeld je PR staat op 44 minuten, dan loop je de 200m in 44 seconden. Tussen de intervallen neem je voldoende rust om helemaal te herstellen en met goede looptechniek weer te starten aan de nieuwe interval. Doe maximaal 15 herhalingen.
- Hill sprints over maximaal 50m. Het is de bedoeling dat een helling van 6-8% (dat is 3-4 meter stijging) en sprint die met goede loopstijl op. Naar beneden mag gedribbeld of zelfs gewandeld worden. Net als bij de 200m is het de bedoeling om weer fris aan de herhaling te beginnen.
- Strides zijn versnellingen over een afstand van 100m. Vanuit een rustige looppas wordt versneld tot bijna de sprintsnelheid. Die snelheid wordt pas na 80m behaald. De laatste 20m wordt alweer uitgelopen (de zogenaamd float).

Als strides of intervallen aan het einde van een training worden gedaan, worden ze gedaan op vermoeide benen en wordt de eindsprint gesimuleerd. Indien de rusten tussen de intervallen worden verkort, wordt ook de zuurstofopname gestimuleerd (VO<sub>2</sub>max). Vanwege het pittige karakter van de VO<sub>2</sub>max trainingen gaat dat vaak ten koste van de looeconomie.

Vanwege de impact op de looeconomie is het verstandig om puur de snelheid te trainen en in andere trainingen de VO<sub>2</sub>max component te trainen.

### **Blessures**

Niet iedereen is fit om hard te lopen. Een aantal lopers tobt met blessures of ongemakken.

- Marcel Mol heeft problemen met de kuiten en is 22 november voor onderzoek naar het ziekenhuis geweest. Dat heeft geen indicatie van het probleem opgeleverd.
- Ruben Ruigendijk had een probleem met de quadriceps en was onder behandeling van een fysiotherapeut. Momenteel wordt weer rustig opgestart.
- René van der Meer heeft wat last van zijn achillespees en doet het even rustig aan.
- Ron Daalhuizen had de dag voor de Berenloop een spierblessure in de hamstring opgelopen. Gelukkig ging de Berenloop niet door, want lopen was niet mogelijk. Momenteel worden al weer kilometers gemaakt in een iets rustiger tempo, maar op een zwaardere ondergrond.
- Jeroen Vink heeft problemen met de knie, maar door gedoseerd te trainen is dat goed te belasten.
- Chiel Brussee heeft een blessure aan de kuit die niet weg wil gaan.

### **Nawoord**

Als ik iemand vergeten ben om te noemen of iets verkeerd heb opgenomen, dan bij deze mijn oprechte excuses. Ik heb met dit document met de beste intenties geschreven.

Ik zal proberen om regelmatig (eens per maand of 2 maanden) een nieuwsbrief rond te sturen. Voel je vrij om input te geven voor dit document. Wat wil je er in hebben? Draag ook gerust copy aan.